Консультация для родителей.

«Овощи и фрукты – полезные продукты»

Заботясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов. Они содержат широкий комплекс витаминов и минеральных веществ, большое количество углеводов и ряд других соединений, необходимых для нормального роста и развития детского организма.

Если ваш ребенок не любит овощи и фрукты, то прочтите следующие рекомендации. Они помогут сделать так, чтобы ребенок привык к нелюбимым ранее продуктам.

1.Фрукты и овощи всегда доступны ребенку. Нарежьте морковь, огурцы кружками, сложите в пластиковый контейнер и поставьте в холодильник. Порежьте дольками яблоки, груши, выложите в вазу для фруктов ( дети любят перекусывать между основными приемами пищи, причем едят они то, что попадается им под руку )

2. «Бездумная еда». Попробуйте дать ребенку миску с нарезанными фруктами, когда он смотрит телевизор. Пока внимание ребенка занято телевизором, скорее всего он сметет с тарелки все и даже не заметит.

3.Подайте фрукты и овощи весело. Детям нужно играть с едой, строить мосты из горошинок, возводить башни из овощей, ягодками рисовать рожицы на каше.

4.Используйте момент, когда ребенок голоден. Перед ужином дайте ребенку миску с замороженным горошком или морковку.

5.Будьте хорошим образцом для подражания. Ешьте вместе с ребенком и обязательно говорите во время обеда, как вам нравятся овощи и фрукты, насколько они вкусны.

Кушайте с ребенком с удовольствием!